



**UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA
POLLYANNA CERQUEIRA FERREIRA COMELLI**

ADESÃO A DIETAS DA MODA POR MULHERES ADULTAS

PALHOÇA

2022

POLLYANNA CERQUEIRA FERREIRA COMELLI

ADESÃO A DIETAS DA MODA POR MULHERES ADULTAS

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Nutrição, da
Universidade do Sul de Santa Catarina,
como requisito final para aprovação na
unidade de aprendizagem TCC II.

Orientadora: Prof^ª. Rosana Henn, MSc.

PALHOÇA

2022

POLLYANNA CERQUEIRA FERREIRA COMELLI

ADESÃO A DIETAS DA MODA POR MULHERES ADULTAS

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado e aprovado em sua forma final pelo Curso de Nutrição, da Universidade do Sul de Santa Catarina.

Palhoça, 21 de novembro de 2022.

Prof^ª. e orientadora Rosana Henn, Msc.
Universidade do Sul de Santa Catarina

Prof^ª. Claiza Barreta La Bella, MSc.
Universidade do Vale do Itajaí

Roseane Leandra da Rosa, Dra.
Nutricionista

ADESÃO A DIETAS DA MODA POR MULHERES ADULTAS

ADHERENCE TO DIET FADSBY ADULT WOMEN

Pollyanna Cerqueira Ferreira Comelli

Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL)

Rosana Henn

Nutricionista, Mestre em Ciência dos Alimentos, Professora e Pesquisadora do curso de Nutrição da UNISUL

RESUMO

As dietas da moda vêm ganhando cada vez mais evidência entre mulheres que buscam resultados imediatos para fins estéticos. O objetivo desta pesquisa foi avaliar a adesão a dietas da moda por mulheres adultas brasileiras. Foi caracterizada como observacional, descritiva, transversal e quantitativa. A coleta de dados ocorreu de forma on-line, por meio de um questionário que abrangeu o conhecimento e realização de dietas da moda. Das 158 avaliadas, 71% já realizaram dieta da moda; 49% realizaram por um período maior ou igual a um mês; 63% obtiveram o resultado esperado. Embora 93% tenham objetivado a perda de peso, 75% voltaram a ganhar peso com facilidade após a dieta. Os resultados demonstraram que as dietas da moda não se mostraram eficazes, já que o peso eliminado não se manteve em longo prazo. A alimentação orientada por nutricionistas, individualizada e com grupos alimentares variados é mais eficaz para um emagrecimento saudável.

Palavras-chave: Dietas na Moda, Redução de peso, Mulheres.

ABSTRACT

Fad diets are gaining more and more evidence among women who seek immediate results for esthetic purposes. The aim of this research was to evaluate the adherence to fad diets by Brazilian adult women. It was characterized as observational, descriptive, cross sectional and quantitative. Data collection took place online through a questionnaire that covered the knowledge and accomplishment of fad diets. Of the 158 evaluated, 71% had already performed a fad diet; 49% performed for a period greater than or equal to one month; 63% obtained the expected result. Although 93% aimed for weight loss, 75% regained weight easily after the diet. The results showed that fad diets were not effective, as the weight lost was not maintained in the long term. Diet guided by nutritionists, individualized and with different food groups is more effective for healthy weight loss.

Keywords: Diet fads, Weight loss, Women.

INTRODUÇÃO

A palavra “dieta” é derivada do grego *diáita*, que significa modo ou estilo de vida, e refere-se aos hábitos alimentares de cada indivíduo. Está diretamente associada à manutenção da saúde. Apesar de o seu significado estar relacionado a um estilo de vida ou hábitos alimentares saudáveis, ela vem sendo usada de forma errada pela mídia (FALCATO, 2015), uma vez que os meios de comunicação têm grande influência na formação de conceitos errôneos sobre saúde na procura pelo corpo ideal (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010).

Na tentativa da perda de peso, tem surgido nas últimas décadas uma vasta oferta de dietas que comprometem a perda de peso saudável, com promessa de resultados atraentes e rápidos, porém temporários, mas que, no entanto, carecem de fundamento científico (BETONI *et al.*, 2010).

Mesmo sendo consideradas inadequadas do ponto de vista nutricional, tais dietas conseguem muitos adeptos ávidos por um corpo esbelto (VIGGIANO, 2007). São consideradas restritivas, pois não priorizam as leis básicas de uma alimentação saudável, fornecem menos calorias e nutrientes e seu sucesso é limitado a longo prazo (SOIHET; SILVA, 2019).

Em relação à perda de peso, dietas muito restritivas são inadequadas por promoverem menor perda de tecido adiposo e maior perda de água e eletrólitos (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010). Podem trazer resultados imediatos em relação à perda de peso, mas não de forma eficaz, pois são ricas em gorduras, causam deficiência de nutrientes, apresentam baixo valor energético e causam efeito sanfona (CABRAL *et al.*, 2010).

Em pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE, 2015), observou-se que 40% das mulheres estavam realizando algum tipo de modificação do padrão alimentar visando à perda ponderal, enquanto 29% dos homens fizeram o mesmo.

A preferência por dietas restritivas ocasiona diversos efeitos negativos de ordem psicológica, metabólica, e também risco de desenvolver transtornos alimentares. Os adeptos dessas dietas costumam comer grandes quantidades de um determinado alimento depois de um grande período de restrição alimentar. Como resultado, sofrem de problemas emocionais como ansiedade, depressão e transtornos alimentares (MARANGONI; MANIGLIA, 2017).

Outros sintomas comuns apresentados por indivíduos que seguem dietas muito restritivas são diarreia, anemia, alterações no sistema imunológico e na fertilidade, edema e halitose (BRAGA; COLETRO; FREITAS, 2019).

Com a finalidade de se “encaixarem” na sociedade, que dita que o corpo magro é o corpo ideal, muitas mulheres ainda procuram fazer algum tipo de dieta da moda, mesmo com todos os possíveis danos à saúde (CARVALHO *et al.*, 2018).

Desta forma, essa pesquisa teve como objetivo avaliar a adesão a dietas da moda por mulheres adultas brasileiras, a fim de trazer uma contribuição para a área da nutrição, visando compreender o motivo do uso de tais dietas e demonstrar seus possíveis impactos na saúde.

METODOLOGIA

A pesquisa caracterizou-se como observacional, descritiva, transversal e quantitativa. Foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL), sob parecer 5.511.836.

O público-alvo foi composto por mulheres adultas, com idades entre 20 e 59 anos, residentes no Brasil, que fazem ou já fizeram uso de dietas da moda em algum momento. A amostra foi não-probabilística, por conveniência.

Os dados foram coletados entre julho e agosto de 2022, por meio de um questionário on-line, disponibilizado por um *link* do Google Forms® e divulgado nas redes sociais Instagram®, Facebook® e WhatsApp®.

Os dados coletados foram referentes ao perfil demográfico e socioeconômico das mulheres, com variáveis que incluíram: idade, estado no qual reside, estado civil, se possui filhos, com quem reside, escolaridade, renda familiar e ocupação. Em seguida foi identificada a prevalência de mulheres que fazem uso das dietas da moda, por meio de perguntas sobre o comportamento relacionado ao tema e seu uso, como: se já fez alguma dieta da moda, durante quanto tempo e se obteve o resultado esperado, qual foi o objetivo da(s) dieta(s), se adquiriu alguma doença ou se teve mal-estar durante ou logo após a dieta, se houve arrependimento, quais dietas da moda conhece, se já teve acompanhamento nutricional personalizado com nutricionista e, entre a dieta prescrita pelo nutricionista e adieta da moda, qual foi mais eficaz.

A estatística descritiva foi utilizada para apresentação dos resultados. As variáveis categóricas numéricas foram expressas por meio de médias e desvios padrão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 158 mulheres adultas residentes no Brasil, com idade média de 38,35 ($\pm 10,04$) anos. Dessas, 85% (n=134) residiam na região sul do país, predominantemente em Santa Catarina (80%, n= 127), 9% (n=15) na região nordeste e 6% (n=09) no Sudeste.

Em relação ao estado civil, 61% (n=97) eram casadas/viviam em união estável e 39% (n=61) eram solteiras/divorciadas/viúvas; 59% (n=93) afirmaram ter filhos. Sobre com quem residiam, 89% (n=141) moravam com a família, enquanto 10% (n=16) moravam sozinhas e 1% (n=1) morava com amigos.

Quanto a escolaridade, 43% (n=68) tinham pós-graduação completa, 6% (n=9) tinham pós-graduação incompleta, 22% (n=34) tinham ensino superior completo, 20% (n=31) tinham ensino superior incompleto, 8% (n=14) ensino médio completo e 1% (n=2) ensino médio incompleto. Em relação ao trabalho, 80% (n=126) trabalhavam e a renda *per capita* da amostra foi de R\$4.346,68 (\pm R\$ 4.253,59).

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que, entre as mulheres com 25 anos ou mais de idade no país, 33,9% possuíam o ensino superior completo (IBGE, 2016). A amostra avaliada na presente pesquisa demonstra escolaridade mais elevada quando comparada ao IBGE, uma vez que a maioria das participantes apresentou pós-graduação completa.

Resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (IBGE, 2021) demonstram que entre os anos de 2014 e 2019, a taxa de participação feminina no mercado de trabalho cresceu continuamente e atingiu 54,5%, percentual menor do que o apresentado pela amostra estudada. Já quando observada a renda *per capita*, no ano de 2019 a renda média das mulheres brasileiras foi de R\$1.985,00, cerca de 22% menor que a média dos homens (IBGE, 2021). Percebe-se uma renda expressivamente maior entre as avaliadas, resultado também mais positivo do que o apresentado pelo IBGE em termos nacionais.

A Tabela 1 demonstra os resultados sobre a adesão da amostra avaliada a dietas da moda.

Tabela 1: Resultados sobre a adesão a dietas da moda por mulheres adultas brasileiras, jul./ago. 2022.

Variáveis	n	%
Já realizou dieta da moda?		
Sim	112	71
Não	46	29
Se realizou, durante quanto tempo?		
≥ 1 mês	55	49
3 a 4 semanas	23	21

1 a 2 semanas	34	30
Obteve o resultado esperado?		
Sim	70	63
Não	42	37
Qual foi o objetivo?		
Perda de peso	104	93
Outros	08	7
Voltou a ganhar peso com facilidade após a dieta da moda?		
Sim	78	75
Não	26	25
Apresentou algum mal-estar durante a dieta da moda?		
Sim	35	31
Não	77	69
Se arrependeu de realizar a dieta da moda?		
Sim	50	45
Não	62	55
Já fez acompanhamento com nutricionista?		
Sim	104	66
Não	54	34
O acompanhamento com nutricionista foi mais eficaz do que a dieta da moda?		
Sim	99	95
Não	05	5

Os resultados demonstram que 71% (n=112) das mulheres que participaram da pesquisa já realizaram dieta da moda em algum momento da sua vida. Destas, 49% (n=55) realizaram por um período igual ou maior a um mês e 63% (n=70) afirmaram que obtiveram o resultado esperado. Embora a maioria (93%, n=104) tenha respondido que teve como objetivo a perda de peso, 75% (n=78) afirmaram que voltaram a ganhar peso com facilidade após a dieta da moda.

A obesidade é um grande problema de saúde pública na atualidade e está sendo considerada uma pandemia, pelo crescente aumento e por estar associada a uma série de danos e agravos à saúde (LEOCÁDIO, 2021; LARTEY, 2020; KRZYSZTOSZEK, 2019). No Brasil, entre 2006 e 2019, foi observado um aumento da prevalência de obesidade de 11,4% para 20,3% (BRASIL, 2019). Embora as dietas da moda levem a uma grande redução de peso, em curto espaço de tempo, a maioria dos adeptos voltam a ganhar peso assim que a suspendem, e geralmente o ganho de peso é maior em comparação ao que havia sido perdido (ARAÚJO; FORTES; FAZZIO, 2013; SANTOS, 2010).

De acordo com a atual pesquisa, as dietas que as entrevistadas mais relataram ter feito foram a Dieta *Low Carb* (55%, n=87), a estratégia nutricional do Jejum Intermitente (43%, n=68), Dieta dos Pontos (18%, n=28) e, por último, a Dieta do Dr. Atkins (9%, n=14).

A Dieta *Low Carb* recomenda aumentar o consumo de proteínas e lipídios e reduzir a ingestão de carboidratos (ALMEIDA, 2017). O baixo consumo de carboidratos leva a uma diminuição na liberação de insulina, fazendo com que os estoques de gorduras armazenados no corpo sejam usados como fonte de energia. Dessa maneira, incentiva o corpo a usar a gordura como principal fonte de energia, na forma de corpos cetônicos, que substituem a glicose obtida por meio de carboidratos, promovendo assim a perda de gordura corporal. Além disso, os corpos cetônicos também inibem a fome (KARVELA; SPILIOTIS; PARTSALAKI, 2012). Essa dieta é considerada por muitos como “da moda” e de caráter temporário, sendo assim, embora inicialmente leve ao emagrecimento, a estratégia em si não gera mudança no comportamento alimentar, sendo um aspecto negativo a longo prazo, e é comum acontecer o reganho de peso (SANTANA; MELO, 2020). Além disso, já existem estudos na América do Norte e Europa que sugerem uma relação entre aumento de mortalidade e as dietas pobres em carboidratos, assim como dietas de alto consumo de carboidratos também apresentam tal associação (SEIDELMANN *et al.*, 2018). Segundo o estudo de coorte publicado por Seidelmann *et al.* (2018), os participantes com menor consumo de carboidratos estão sob maior risco de mortalidade. Dessa forma, o maior risco estaria com o menor consumo (cerca de 30% das calorias advindas de carboidratos), o menor risco com um consumo moderado (50 a 55%), e um risco levemente aumentado para um alto consumo de carboidratos (cerca de 65%). Esse risco foi percebido pela diminuição da expectativa de vida em pessoas em Dietas *Low Carb* quando comparadas com as que faziam consumo moderado de carboidratos em até quatro anos.

O Jejum Intermitente, que consiste na estratégia de se alimentar em diferentes períodos de jejum (BRAGA; COLETRO; FREITAS, 2019), é definida por uma restrição total ou parcial na ingestão de energia (entre 50 e 100% de restrição da ingestão diária total de energia) de um a três dias por semana, ou uma restrição completa na ingestão de energia por um período definido do dia (MORO *et al.*, 2016). O estudo de Hayward *et al.* (2014) sugere que o

jejum intermitente sozinho pode não ser efetivo na diminuição do percentual de gordura corporal. No entanto, quando emparelhado com o treinamento de resistência, a massa magra pode ser mantida e/ou a gordura corporal pode ser reduzida, melhorando assim a composição corporal. Harvie e Howell (2017), por meio de trabalho de revisão, observaram que a prática do jejum intermitente pode ocasionar tensão, raiva, fadiga, depressão e mau humor, sendo difícil de ser realizado por longos períodos. Outro achado que pode ser preocupante é a possibilidade de mudança do ciclo menstrual. Também destacaram que a restrição severa da alimentação tende a diminuir bastante os micronutrientes que são recomendados diariamente para os indivíduos. Além disso, o jejum não pode ser praticado por qualquer pessoa, tais como diabéticos tipo 1, mulheres grávidas e em período de amamentação, pessoas com distúrbios alimentares ou que possuem alguma outra patologia, e aqueles que necessitam da ingestão regular de alimentos pela razão da utilização de algumas medicações (GANESAN; HABBOUSH; SULTAN, 2018).

A Dieta dos Pontos não restringe o consumo de alimentos e/ou nutrientes específicos desde que não seja ultrapassado o limite diário de “pontos” (calorias) previamente estipulado que é atribuído a cada alimento (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010). Por não restringir o consumo de nenhum alimento, os indivíduos podem optar pela ingestão de alimentos muito calóricos e pouco nutritivos, desde que não ultrapassem os “pontos” diários. Porém, a mudança comportamental em relação à escolha de alimentos saudáveis pode não ser alcançada, o que influenciará na manutenção do peso perdido e na saúde do indivíduo em longo prazo (SANTANA *et al.*, 2003).

Por último, a Dieta do Dr. Atkins (1972) é rica em proteínas e gorduras e pobre em carboidratos, altamente cetogênica. O objetivo é restringir carboidratos até o ponto em que a adiposidade corporal seja consumida como combustível energético. No entanto, no decorrer do tempo, desenvolve-se uma fome crônica, pela diminuição de carboidratos, além ocasionar a elevação dos níveis séricos de colesterol, triglicérides, ácido úrico, ureia e creatinina (BETONI; ZANARDO; CENI, 2010; VIGGIANO, 2007). Astrup, Meinert e Harper (2004) realizaram um estudo randomizado, por 12 meses, com 63 pacientes obesos e não-diabéticos. Parte dos participantes optou pela Dieta do Dr. Atkins para a perda de peso e outra, por uma dieta hipocalórica contendo 25% lipídios, 15% proteínas e 60% carboidratos. Após seis meses, o grupo seguidor da dieta de baixo carboidrato obteve uma maior perda de peso, cerca de 7%, contra, aproximadamente, 3% dos que seguiram a dieta hipocalórica. Concluíram que a rápida perda de peso entre os seguidores da Dieta do Dr. Atkins poderia ser explicada pela diminuição da resistência à insulina e pela regulação dos controladores de apetite a curto prazo.

Em todas as opções de dietas da moda, há restrições que podem levar a quadros de mal-estar, citados por 31% (n=35) das mulheres pesquisadas, sendo mais comuns sintomas como dores de cabeça, cansaço, fraqueza, queda de cabelo, compulsão alimentar e constipação. Apesar disso, 55% (n=62) das entrevistadas responderam que não se arrependiam de realizar a dieta. Dietas restritas em calorias tornam a alimentação deficiente em nutrientes importantes para o bom funcionamento do organismo, podendo levar a algumas consequências como: aumento nas cetonas urinárias, o que pode levar ao aparecimento de gota; colesterol sanguíneo pode aumentar, levando ao risco de doenças cardiovasculares; redução na concentração de hormônios tireoidianos ativos, diminuindo o gasto de energia em repouso; diminuição do débito cardíaco, frequência cardíaca e pressão arterial; diminuição do potássio corporal total; intolerância ao frio; queda de cabelo; fadiga; dificuldade de concentração; nervosismo; constipação ou diarreia; pele seca; unhas fracas; flacidez; tontura (PEREIRA, 2007; GUEDES, 2003).

Em um estudo realizado por Betoni *et al.* (2010) no Rio Grande do Sul, com 40 indivíduos de um ambulatório de especialidades em nutrição que já haviam realizado dietas da moda, os sintomas relatados enquanto eram adeptos a essas dietas envolveram fraqueza (63,63%), irritabilidade (54,54%), tontura (54,54%), dor de cabeça (36,36%), perda de cabelo (27,27%), unhas fracas (9,09%), anemia (9,09%) e desmaio (9,09%). Muitos desses sintomas se devem ao fato de essas dietas não terem um aporte calórico adequado e individualizado. Outros sintomas comuns apresentados por indivíduos que seguem dietas muito restritivas são diarreia, anemia, alterações no sistema imunológico e na fertilidade, edema e halitose (BRAGA; COLETRO; FREITAS, 2019).

Entre as 158 entrevistadas, 66% (n=104) já fizeram acompanhamento com nutricionista e 95% (n=99) das que tiveram esse acompanhamento afirmaram ser mais eficaz do que as dietas da moda. Quando questionadas sobre o porquê de o acompanhamento com nutricionistas ser mais eficaz, foram mencionados: melhores resultados a longo prazo; dieta prescrita de acordo com as necessidades; adaptada à rotina e preferências alimentares.

Dietas restritivas, sem acompanhamento de profissional capacitado, não respeitam as necessidades fisiológicas dos indivíduos, visto que a maior parte desses planos alimentares são desequilibrados nutricionalmente (LIMA, 2010). Cabe ao nutricionista não apenas orientar a dieta com vistas à perda de peso, mas também explorar a perspectiva de que os cuidados com a alimentação almejam a promoção de saúde. A saúde do corpo deve ser priorizada muito antes da busca por um corpo ideal (KANNO *et al.*, 2008).

CONCLUSÃO

Os resultados desta pesquisa evidenciaram que boa parte da amostra estudada já realizou dietas da moda. A insatisfação e a busca por um corpo perfeito levam as mulheres a insistirem em soluções rápidas para perda de peso, fazendo uso de dietas da moda que trazem diversos sintomas e malefícios à saúde. Além disso, a pesquisa mostrou

que o uso dessas dietas, apesar de levar à perda de peso em curto espaço de tempo, não se mostrou eficaz, já que o peso eliminado não se manteve em longo prazo. Ainda assim, uma boa parte das mulheres não se arrependeu de terem feito uso dessas dietas.

A alimentação planejada individualmente, e com grupos alimentares variados, se mostrou mais eficaz para um emagrecimento saudável, conforme relatos obtidos.

Ressalta-se que a prescrição dietética e a assistência nutricional são atividades privativas dos nutricionistas. Diante disso, cabe a eles estarem atualizados a partir de conhecimento científico a respeito das dietas da moda, a fim de orientar sua clientela sobre efeitos adversos e usar estratégias para promover um emagrecimento saudável e eficaz, visando a promoção da saúde e incentivando mudanças comportamentais.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, G. Pouco carboidrato, muita controvérsia. **Ciência e Cultura**, São Paulo, v. 69, n. 4, p. 18-19, 2017.
- ALVARENGA, M. *et al.* **Nutrição Comportamental**. 2. ed., Barueri-SP: Manole, 2019.
- ANDRADE, A.; BOSI, M. L. M. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. **Revista de Nutrição**, v. 16, n. 1, p. 117-125, 2003.
- ARAÚJO, L.M.P.; FORTES, R.C.; FRAZIO, D.M.G. Análise do uso de dietas da moda por indivíduos com excesso de peso. **Journal of the Health Sciences Institute**, v.31, n. 4, p. 388-91, 2013.
- ASTRUP, A.; MEINERT, L.T.; HARPER, A. Atkins and other low carbohydrate diets: hoax or an effective tool for weight loss? **The Lancet**, v.364, n.9437, p.897-899, 2004.
- ATKINS, R.C. **A nova dieta revolucionária do Dr. Atkins**. 14. ed. Rio de Janeiro: Records, 2004. p. 429.
- BETONI, F.; ZANARDO, V. P. S.; CENI, G. C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. **ConScientia e Saúde**, v. 9, n. 1, p. 430-440, 2010.
- BRAGA, D. C. A.; COLETRO, H. N.; FREITAS, M. T. Nutritional composition of fad diets published on websites and blogs. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 32, p. 1-8, fev. 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde, 2020. **VIGITEL Brasil 2019**. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2019_vigilancia_fatores_risco.pdf
- CABRAL, A. B. G. *et al.* **Dietas da moda: qual o mal pode causar a saúde humana?** Juiz de Fora: UFJF, 2010.
- CARVALHO, J. C. M. *et al.* **Mechanisms and Machine Science**. USA: Springer Nature, 2018. p. 3-14.
- CONTRERAS, J.; GRACIA, M. **Alimentação, sociedade e cultura**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2011.
- CUSACK, L.; BUCK, E.; COMPERNOLLE, V.; VANDEKERCKHOVE, P. Blood type diets lack supporting evidence: a systematic review. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 98, n. 1, p. 99-104, July 2013.
- D'ADAMO, P. **A dieta do tipo sanguíneo: saúde, vida longa e peso ideal de acordo com seu tipo de sangue**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2005.
- D'ÁVILA, E. M. M. Estudo epidemiológico de alguns problemas nutricionais. In: GOUVEIA, E. L. C. **Nutrição, saúde & comunidade**. Rio de Janeiro: Revinter, 1999. p. 1-10.
- FALCATO J.; Graça P. A Evolução etimológica e cultural do termo “dieta”. **Revista Nutricias**, n. 24, p.12-15, 2015.
- FELIPPE, F. *et al.* Qualidade da dieta de indivíduos expostos e não expostos a um programa de reeducação alimentar. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 6, n. 24, p. 833-844, nov./dez. 2011.
- GANESAN, K.; HABBOUSH, Y.; SULTAN, S. Intermittent Fasting: The Choice for a Healthier Lifestyle. **Cureus**, v. 10, n.7, 2018.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- GRACIA, R. D. Um enfoque simbólico do comer e da comida nas doenças. **Revista de Nutrição PUCAMP**, Campinas-SP, v. 5, n. 1, p. 10-80, 1992.
- HAYWARD, S. *et al.* Effects of intermittent fasting on markers of body composition and mood state. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, USA, v. 11, Suppl. 1, p. 25, 2014.
- HARVIE, M.; HOWELL, A. Potential Benefits and Impairments of Intermittent Energy Restriction and Intermittent Fasting Among Obese, Overweight, and Normal Weight. Subjects. **Nutrition Behavioral Sciences**, v.7, n.4, 2017.
- IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Estatísticas de Gênero. Indicadores sociais das mulheres no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2018.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Mulheres brasileiras na educação e no trabalho**. Rio de Janeiro: IBGE, 2022.

KANNO, P. *et al.* A Discrepâncias na imagem corporal e na dieta de obesos. **Revista de Nutrição**, v. 21, n.4, p. 423-430, 2008.

KRZYSZTOSZEK, J.; LAUDANSKA-KRZEMINSKA, I.; BRONIKOWSKI, M. Assessment of epidemiological obesity among adults in EU countries. **Annals of Agricultural and Environmental Medicine**, v. 26, n. 2, p. 341-349, 2019.

LARTEY, S.; SI, L.; LUNG, T.; MAGNUSSEN, C. G.; BOATENG, G. O.; MININUCI, N. *et al.* Impact of overweight and obesity on life expectancy, quality-adjusted life years and lifetime costs in the adult population of Ghana. **BMJ Glob Health**, v. 5, n. 9, p. e003332, 2020.

LEOCÁDIO, P. C. L.; LOPES, S. C.; DIAS, R. P.; ALVAREZ-LEITE, J. I.; GUERRANT, R. L.; MALVA, J. O. *et al.* The Transition From Undernutrition to Overnutrition Under Adverse Environments and Poverty: The Risk for Chronic Diseases. **Frontiers in Nutrition**, v. 8, p.676044, 2021.

LIMA, K. V. G. Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas. **Revista Brasileira Promoção Saúde**, v. 23, n. 4, p. 349-57, 2010.

LONGO, E. N.; NAVARRO, E. T. **Manual dietoterápico**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

MAHAN, L. K.; STUMP-ESCOTT, S. **Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 12. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

MARANGONI, J.; MANIGLIA, F. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 31-36, jan./jun. 2017.

MCFARLANE, T.; POLIVY, J.; MCCABE, R. E. Help, not harm: Psychological Foundation for a Nondiets Approach Toward Health. **Journal of Social Issues**, v. 55, n. 2, p. 261-276, 1999.

MOREIRA, D. E. *et al.* Transtornos alimentares, percepção da imagem corporal e estado nutricional: estudo comparativo entre estudantes de Nutrição e de Administração. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, v. 8, n. 1, p. 18-25, 2017.

MORO, T. *et al.* Effects of eight weeks of time-restricted feeding on basal metabolism, maximal strength, body composition, inflammation, and cardiovascular risk factors in resistance-trained males. **Journal of Translational Medicine**, v. 14, n. 1, p. 290, 2016.

PEREIRA, L. K. C. Comportamento alimentar dos pacientes diabéticos atendidos pelo programa de atenção ao diabético de Hospital Universitário de Belém, PA. **Revista Nutrição em Pauta**, v. 87, p. 24-28, 2007.

PARTSALAKI, I.; KARVELA, A.; SPILIOTIS, B. E. Metabolic Impact of a Ketogenic diet compared to a hypocaloric diet in obese children and adolescents. **JPEM**, Boston, v. 25, n.7-8, p. 697-704, 2012.

RITTI-DIAS, R. *et al.* Atividade física para adultos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 26, p. 1–11, 2021.

SANTANA, C. L.; MELO, T. S. **Dietas da moda como estratégia alimentar: efeitos adversos na saúde**. Monografia (Bacharelado em Nutrição) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2020.

SANTANA, H.M.M; MAYER, M.B.; CAMARGO, K.G. Avaliação da adequação nutricional das dietas para emagrecimento veiculadas pela internet. **ConScientia e Saúde**, v. 2, p. 99-104, 2003.

SANTOS, L.A.S. Da dieta à reeducação alimentar: algumas notas sobre o comer contemporâneo a partir dos programas de emagrecimento na Internet. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 20, n. 2, p. 459-474, 2010.

SEIDELMANN, S. B. *et al.* Dietary carbohydrate intake and mortality: a prospective cohort study and metaanalysis. **The Lancet Public Health**, v. 3, n. 9, 2018.

SHOIHET, J.; SILVA, A. D. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Nutrição Brasil**, v. 18, n. 1, p. 55-62, abr. 2019.

SILVA, M. H. G. G.; POTTIER, M. S. Dietas milagrosas aplicadas ao tratamento da obesidade. In: **Obesidade**. Rio de Janeiro: Medsi, 2004. cap. 24. p. 377-384.

SOUTO, S.; FERRO-BUCHER, J. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Revista de Nutrição**, Campinas-SP, v. 19, n. 6, p. 693-704, 2006.

VIGGIANO, C. E. Dietas da moda. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, n. 12, ano III, p. 55-56, 2007.

WITT, J. S. G. Z.; SCHNEIDER, A. P. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 9, p. 3909-3916, 2011.

WOLF, N. **O mito da beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres**. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2018.